

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты**обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные*– через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные*результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

**5 -9 класс**

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

5 класс «Ручной мяч»

Основы знаний. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки»даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия.

Общефизическая подготовкаспособствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по ручному мячу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности :

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с обучающимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентации.

6 класс «Футбол»

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

 В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

   В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм  к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

   В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

   Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

   Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1часу в неделю.

   Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

   Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются  разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

   Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

  Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

    Практические методы:

        - методы упражнений;

        - игровой;

        - соревновательный;

        - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

 - в целом;

- по частям.

   Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

   Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

 Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

7 класс «Волейбол»

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

     В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

      В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

    В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

    Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

   Методы и формы обучения

    Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

    Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

    Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

     Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

     Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

    Практические методы:

-метод упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

 Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

  Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

   Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

    Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

    Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

8 класс «Баскетбол»

Содержание программы.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и

специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития

баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны

упражнения, которые способствуют формированию общей культуры

движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают

определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал,

способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры

и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение

комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической

подготовки.

Методы и способы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в

принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо

строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на

свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также

выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно

разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные

представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают

создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-метод упражнений;

-игровой;

-соревновательный,

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает

многократные повторения движений.

-Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом,

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у

учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на

специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с

учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

9 класс «ОФП»

Общая физическая подготовка Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 10 ч

Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Ручной мяч -8ч

Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Волейбол – 10 ч

Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 6 ч

Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом.  Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное про бегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180\*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударам по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180\*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Цикличный бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Ручной мяч** | **34** |
| **1** | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | **1** |
| **2** | Основные правила игры в ручной мяч. | **1** |
| **3** | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка игрока. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | **1** |
| **4** | Стойка игрока. Бег с изменением направления., передвижение. ОРУ Мини-игра. | **1** |
| **5** | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, Уход от защитника. Применение передачи при встречном движении партнёров. | **1** |
| **6** | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами ручного мяча | **1** |
| **7** | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, ручной мяч | **1** |
| **8** | Медленный бег, разновидность бега. Мини-игра.  Применение передачи при движении в одном направлении. | **1** |
| **9** | Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-игра. | **1** |
| **10** | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук. | **1** |
| **11** | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами ручного мяча. | **1** |
| **12** | Прыжок с двух ногой с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. | **1** |
| **13** | Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, подвижные игры | **1** |
| **14** | Состояние и развитие ручного мяча в России. | **1** |
| **15** | Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для рук и плечевого пояса. | **1** |
| **16** | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры | **1** |
| **17** | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. | **1** |
| **18** | Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для ног, подвижные игры эстафеты с элементами ручного мяча | **1** |
| **19** | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-игра. | **1** |
| **20** | Упражнения для развития игровой ловкости. Мини-игра. | **1** |
| **21** | Ловля мяча двумя руками на месте. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении.ОРУ. | **1** |
| **22** | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-игра. | **1** |
| **23** | Ловля двумя руками в прыжке. Бросок мяча правой и левой рукой сверху в прыжке. Мини-игра. | **1** |
| **24** | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, передачи мяча. Специально беговые упражнения. Действия двух нападающих против одного защитника. | **1** |
| **25** | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол | **1** |
| **26** | Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча | **1** |
| **27** | Тактика вратаря. Выбор позиции в воротах. Задержание мяча с отраженного отскока. | **1** |
| **28** | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Мини-игра. | **1** |
| **29** | Медленный бег, разновидность бега. | **1** |
| **30** | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры. Соревнования по ручному мячу. | **1** |
| **31** | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами ручного мяча. | **1** |
| **32** | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, мини-игра. | **1** |
| **33** | Медленный бег, разновидность бега. Мини-игра. | **1** |
| **34** | **Итоговое повторение** | **1** |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Футбол** | **34** |
| **1** | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | **1** |
| **2** | Основные правила игры в футбол | **1** |
| **3** | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. | **1** |
| **4** | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | **1** |
| **5** | Ведение мяча | **1** |
| **6** | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема | **1** |
| **7** | Удар носком | **1** |
| **8** | Удар серединой лба на месте | **1** |
| **9** | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | **1** |
| **10** | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | **1** |
| **11** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | **1** |
| **12** | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы | **1** |
| **13** | Удар по летящему мячу средней частью подъема | **1** |
| **14** | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | **1** |
| **15** | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | **1** |
| **16** | Обманные движения (финты) | **1** |
| **17** | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы | **1** |
| **18** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | **1** |
| **19** | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | **1** |
| **20** | Резаные удары | **1** |
| **21** | Удар по мячу серединой лба | **1** |
| **22** | Удар боковой частью лба | **1** |
| **23** | Остановка катящегося мяча подошвой | **1** |
| **24** | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | **1** |
| **25** | Остановка мяча грудью | **1** |
| **26** | Совершенствование техники ведения мяча | **1** |
| **27** | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо | **1** |
| **28** | Отбор мяча подкатом | **1** |
| **29** | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом | **1** |
| **30** | Финт ударом | **1** |
| **31** | Финт остановкой | **1** |
| **32** | Совершенствование тактики игры,  тактические действия в защите | **1** |
| **33** | Двухстороння игра (Соревнование) | **1** |
| **34** | **Итоговое повторение** | **1** |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Волейбол** | **34** |
| **1** | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | **1** |
| **2** | Основные правила игры в волейбол. | **1** |
| **3** | Стойка игрока. Перемещение в сойке | **1** |
| **4** | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | **1** |
| **5** | Приём мяча двумя руками снизу | **1** |
| **6** | Приём мяча двумя руками снизу | **1** |
| **7** | Верхняя передача мяча  в   парах, тройках. | **1** |
| **8** | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | **1** |
| **9** | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | **1** |
| **10** | Позиционное нападение. Учебная игра | **1** |
| **11** | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | **1** |
| **12** | Учебная игра. Развитие координационных способностей | **1** |
| **13** | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | **1** |
| **14** | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | **1** |
| **15** | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся   к судейству | **1** |
| **16** | Повторный инструктаж по технике безопасности | **1** |
| **17** | Двусторонняя игра | **1** |
| **18** | Стойка игрока. Перемещение в сойке | **1** |
| **19** | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | **1** |
| **20** | Приём мяча двумя руками снизу | **1** |
| **21** | Верхняя передача мяча в   парах, тройках. | **1** |
| **22** | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | **1** |
| **23** | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | **1** |
| **24** | Позиционное нападение. Учебная игра | **1** |
| **25** | Комбинации из передвижений и   остановок игрока. | **1** |
| **26** | Верхняя подача мяча | **1** |
| **27** | Нижняя подача мяча | **1** |
| **28** | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | **1** |
| **29** | Верхняя подача, нижний прием | **1** |
| **30** | Нападающий удар,  нижний прием | **1** |
| **31** | Прямой нападающий   удар. Учебная игра. | **1** |
| **32** | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | **1** |
| **33** | Соревнование в группах | **1** |
| **34** | **Итоговое повторение** | **1** |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Баскетбол** | **34** |
| **1** | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. | **1** |
| **2** | Основные правила игры в баскетбол. | **1** |
| **3** | Ведение мяча правой левой рукой. Передвижение  бегом. | **1** |
| **4** | Приставные шаги. Остановка прыжком в два  шага. | **1** |
| **5** | Ведение мяча по прямой с изменением  направления и скорости. | **1** |
| **6** | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача  мяча двумя рука ми от груди. | **1** |
| **7** | Передача мяча снизу одной рукой на месте,  передача мяча одной рукой от плеча по высокой  траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а  затем в движении. | **1** |
| **8** | Передача мяча от груди в тройках двумя руками в  движении по восьмерки, бросок от груди, бросок  снизу двумя руками. | **1** |
| **9** | Ловля и передача мяча двумя руками и одной  рукой при передвижениях игроков в парах и  тройках. | **1** |
| **10** | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте,  в движении. Ловля и передача мяча двумя руками  в движении - используя три шага. | **1** |
| **11** | Передача мяча на месте с отскоком от пола и  ловля мяча. Передача и ловля мяча при  встречном движении и с отскоком от пола. | **1** |
| **12** | Штрафной бросок. Броски в корзину от головы. | **1** |
| **13** | Броски в корзину. | **1** |
| **14** | Броски в движении после двух шагов. | **1** |
| **15** | Броски в корзину в прыжке с дальней и средней  дистанции. | **1** |
| **16** | Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом  до 180 градусов. | **1** |
| **17** | Техническая подготовка. Техника нападения Техника передвижения. | **1** |
| **18** | Основная стойка баскетболиста. Повороты в  движении с сочетанием способов передвижения. | **1** |
| **19** | Передвижение переставным шагом, сочетание  передвижений, остановок поворотов. | **1** |
| **20** | Бег с изменением направления и скорости из  различных исходных положений. | **1** |
| **21** | Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. | **1** |
| **22** | Техника владения мячом, ведение мяча с  высоким отскоком, с низким отскоком. | **1** |
| **23** | Техника защиты Стойка защитника: одна нога  выставлена вперед, ноги расставлены на одной  линии. | **1** |
| **24** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и  скорости передвижения. | **1** |
| **25** | Обманные действия, передача мяча скрытые  (назад, вправо, влево). | **1** |
| **26** | Передача мяча одной рукой из-за спины. | **1** |
| **27** | Действия защитника в обороне, в нападении. | **1** |
| **28** | Техника овладения мячом. | **1** |
| **29** | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват  мяча. | **1** |
| **30** | Ведение мяча, обводка противника без  зрительного контроля. | **1** |
| **31** | Обманные действия: финт на рывок, финт на  бросок, финт на проход. | **1** |
| **32** | Тактика нападения. | **1** |
| **33** | Индивидуальные действия, выход на свободное  место с целью атаки и получения мяча. | **1** |
| **34** | **Итоговое повторение** | **1** |

**9 класс ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Баскетбол** | **10** |
| **1** | Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите. | **1** |
| **2** | Передачи мяча. Ловля мяча в защите. | **1** |
| **3** | Ведение мяча  с сопротивлением. | **1** |
| **4** | Броски в кольцо  с различных точек. | **1** |
| **5** | Штрафной бросок с сопротивлением. | **1** |
| **6** | Техника и тактика игры в баскетбол. | **1** |
| **7** | Техника и тактика игры в баскетбол. | **1** |
| **8** | Вырывание и выбивание мяча. | **1** |
| **9** | Вырывание и выбивание мяча. | **1** |
| **10** | Спортивная подготовка | **1** |
|  | **Ручной мяч** | **8** |
| **11** | Правила игры, стойка, перемещения. | **1** |
| **12** | Ловля и передача мяча. | **1** |
| **13** | Техника передвижения, ловли и передачи мяча. | **1** |
| **14** | Техника броска. | **1** |
| **15** | Техника и тактика игры. | **1** |
| **16** | Игра в нападении. | **1** |
| **17** | Игра в защите. | **1** |
| **18** | Спортивная подготовка | **1** |
|  | **Волейбол** | **10** |
| **19** | Передачи мяча в парах, тройках. | **1** |
| **20** | Прием мяча. | **1** |
| **21** | Нападающий удар. | **1** |
| **22** | Нападающий удар. | **1** |
| **23** | Верхняя прямая подача мяча. | **1** |
| **24** | Блокирование. | **1** |
| **25** | Блокирование. | **1** |
| **26** | Техника и тактика игры. | **1** |
| **27** | Спортивная подготовка | **1** |
| **28** | Спортивная подготовка | **1** |
|  | **Футбол** | **6** |
| **29** | Остановка высоко летящего мяча. | **1** |
| **30** | Ведение мяча. | **1** |
| **31** | Удар по воротам. | **1** |
| **32** | Тактические действия игры в футбол. | **1** |
| **33** | Игра в футбол, (мини-футбол) | **1** |
| **34** | **Итоговое повторение** | **1** |